Izabela Mańkowska

Po prostu ćwicz!

Ćwiczenia z wykorzystaniem integracji sensorycznej

Wiem z doświadczenia, jak wiele wysiłku wymaga od rodzica czy nauczyciela, wreszcie samego dziecka mobilizacja do systematycznej pracy. Z drugiej strony wiem, że tylko taka praca przynosi wymierne efekty. Warto więc próbować zmieniać wieloletnie nawyki, przyzwyczajenie do własnych sposobów na inne, często bardziej ekonomiczne i skuteczniejsze. Najlepiej zacząć od wybrania przez dziecko z proponowanej poniżej listy jednego sposobu, który wydaje mu się godny wypróbowania. Kiedy dziecko już dokona wyboru, rodzic czy nauczyciel powinien usłyszeć obietnicę, że wybrane ćwiczenie będzie powtarzane codziennie, na przykład przez dwa tygodnie. Po tym czasie koniecznie należy do umowy powrócić i zapytać, czy dziecko widzi pozytywne skutki ćwiczenia. Jeżeli usłyszymy potwierdzenie, warto zaproponować następne. Aktywny, systematyczny wysiłek dziecka należy sukcesywnie wzmacniać pochwałami. Starszym dzieciom, młodzieży warto opowiedzieć, jaki jest cel – po co ma robić to ćwiczenie. Wtedy mamy szansę na pewnego rodzaju partnerstwo i w sposób naturalny wdrażamy dziecko do odpowiedzialności za własny rozwój.

Integracja sensoryczna nie jest substytutem rzeczywistej edukacji, może natomiast poprawić uczenie się i sprawić, że będzie ono łatwiejsze.

A. Jean Ayres

Integracja sensoryczna to proces, dzięki któremu mózg, otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów, segregując je, rozpoznając, interpretując, integrując ze sobą i uprzednimi doświadczeniami, odpowiada na wymagania otoczenia adekwatną reakcją.

Większość z nas wie o istnieniu pięciu zmysłów: dotyku, węchu, smaku, słuchu i wzroku. Istnieją również trzy bardzo ważne układy sensoryczne: dotykowy, przedsionkowy i proprioceptywny. Powinny one bardzo dobrze funkcjonować i współpracować ze sobą. W przeciwnym razie dziecko doświadcza kłopotów w interakcji z otoczeniem, a także z rozpoznawaniem sygnałów wysyłanych przez własny organizm. Te trzy najwcześniej dojrzewające, podstawowe układy zmysłów leżą u podstaw całego rozwoju dziecka. One właśnie, wraz z rozwojem i integracją odruchów stanowią bazę, na której mogą rozwinąć się zmysły wyższe, jak wzrok czy słuch. Dr A. Jean Ayres (twórczyni integracji sensorycznej) odkryła to i udowodni-

ła, że wyższe funkcje poznawcze, które wiążą się z nauką, mogą zostać „poprawione", a ich skuteczność zwiększona poprzez lepszą integrację tych podstawowych.

Zatem warto wykorzystać tę wiedzę i zaproponować dzieciom na zajęciach terapii pedagogicznej pewne ćwiczenia integracji sensorycznej.

Ćwiczenia relaksacyjne z wykorzystaniem integracji sensorycznej pomocne podczas odrabiania lekcji w domu

1. Przed odrabianiem lekcji kręcę się swobodnie na krześle obrotowym – w prawą, potem lewą stronę. Mogę kręcić się również, siedząc skrzyżnie na podłodze. Zajmuje mi to około minuty (czasami lubię kręcić się dłużej, innym razem krócej – ważne, aby kręcenie było przyjemnością).

Po co to robię?

Kręcąc się, stymuluję układ przedsionkowy oraz angażuję funkcje móżdżka – ośrodek koordynacji ruchów – do lepszego działania.

Jeżeli wiem, że czeka mnie wiele minut czytania, to przygotowuję wzrok do odpowiedniego odbioru treści, korzystając z różnych przedmiotów relaksujących oczy. Można skorzystać z takich:

2. W jednej ręce lub oburącz (łokcie ugięte) trzymam wybrany przedmiot na wysokości wzroku. Rysuję przedmiotem w powietrzu różne linie (pionowe, poziome, koła, krzyżyki, pętelki, figury geometryczne). Staram się nie ruszać głową. Pracują oczy. Takie ćwiczenie wykonuję również w przerwach podczas długiego czytania.

Po co to robię?

Podczas ćwiczeń mięśnie oka ulegają rozluźnieniu, powoduje to lepszą ruchomość gałki ocznej, w konsekwencji sprawniej czytam. Ruch ręki i oka usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową. To dobry sposób relaksujący wzrok. Śledząc wzrokiem przedmiot, uczę się przeciwstawiać ruch oczu ruchom głowy. To ważna umiejętność w czytaniu.

3. Podczas pracy nad zadaniem domowym słucham muzyki angażującej moją pamięć do wysiłku. Z reguły jest to muzyka dynamiczna. Po pewnym czasie zmieniam charakter muzyki na spokojną, sprzyjającą relaksowi i wyciszeniu. Wtedy kładę się na brzuchu lub siadam na dużej piłce, oddycham swobodnie i równomiernie. Otwieram okno, aby przewietrzyć pokój.

Po co to robię?

Kiedy wykonuję zadania wymagające dużego wysiłku myślowego, dynamiczna muzyka mojego ulubionego zespołu bardzo pomaga w koncentracji.

Po godzinnej pracy odczuwam jednak zmęczenie. Wtedy muszę się zrelaksować, a temu sprzyja muzyka spokojna. Balansowanie na piłce świetnie rozluźnia napięte mięśnie.

4. Siedząc na piłce biorę do rąk piłkę „kolczatkę" – ściskam ją, wydychając swobodnie powietrze. Pod stopy kładę płytki „jeżyki".

W ten sposób „wyciskam" napięcie z rąk i nóg. Stymuluję receptory.

5. Kiedy odczuwam zmęczenie podczas pracy przy biurku – przeciągam się, podnosząc ręce do góry, i głośno ziewam. Potem kręcę się na krześle tak długo, aż odczuwam przypływ sił do pracy. To bardzo ciekawe i przyjemne doznanie. Namawiam na otworzenie okna.

Po co to robię?

Podczas przeciągania i ziewania dotleniam mózg, pozwala mi to poczuć odprężenie. Kręcąc się, stymuluję układ przedsionkowy, funkcje móżdżka, więc uaktywniam się ponownie do działania.

6. Po zakończeniu jednego etapu przyswajania informacji, a przed rozpoczęciem następnego korzystam z piłek, na których skaczę przez pewien czas, aż poczuję, że odchodzi zmęczenie umysłowe. Pamiętam jednak, że nie mogę dopuścić do przemęczenia fizycznego, które osłabi motywację do pracy.

Po co to robię?

Skakanie na piłce stymuluje funkcje móżdżka, wpływa na pobudzenie układu przedsionkowego oraz układu proprioceptywnego. Propriocepcja lub kinestetyka informuje o tym, gdzie znajdują się w danej chwili części ciała. Jest to pewnego rodzaju wewnętrzne poczucie siebie, które pozwala mi wykonywać bardzo szczegółowe manewry z dobrym skutkiem.

Ponieważ wiem, że ruch sprzyja uczeniu się, relaksuje organizm po wysiłku, regeneruje nadwyrężony umysł, gdy jest przemęczony nauką – polecam moim uczniom, żeby sami spróbowali, jak ta wiedza o ruchu sprawdza się w ich uczniowskim życiu.

Na kolejne propozycje ćwiczeń zapraszam czytelników już niebawem. ■

Bibliografia

V. F. Maas, Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej, Warszawa 1998.